

パプリカ

ピーマンやシシトウと同じく果実に辛みを持たないトウガラシの栽培品種。パプリカはきれいなベル型を形成する品種で、果肉は豊富な果汁を含み肉厚で糖度が高い。

ビタミンCが豊富

どの色のパプリカにも
ビタミンPが含まれている。

ビタミンPはビタミンCを壊れにくくし、その抗酸化作用を高める性質があるため、加熱調理してもビタミンCが失われにくいのです。

油を使った加熱料理が
おすすめ！

栄養豊富

太陽を一杯浴びた完熟の色

*赤パプリカ・・・カプサンチン

高い抗酸化作用で生活習慣病の予防効果が期待できます。新陳代謝を活発にする作用があり、冷え性や疲れやすい方の疲労回復に効果あり。

*黄パプリカ・・・ルテイン

しみ・そばかすを 방지し美白効果のあるビタミンCに加え、肌の老化防止効果のあるルテインが豊富。

*オレンジパプリカ・・・ビタミンE

赤と黄色両方の成分を含んでおり、さらにより抗酸化作用が強く、エイジングケア効果のあるビタミンEを多く含有。





ハンガリーの食文化



パプリカの品種を作り育てたのはハンガリーで、現在も大産地として知られています。ハンガリー料理にパプリカは欠かせない存在で、シチュー料理グヤーシュをはじめ、数多くの料理に用いられます。ハンガリーは中欧に位置し、アジアに起源をもつ騎馬民族であったマジャル人が現在の地へ何百年もかけて移動し定住した、ユーラシア大陸の最も西に住むアジアの民が暮らす国です。



* 朝食

ハンガリーでは多量の朝食を摂ります。焼きたてのパンまたはトーストの他バター、チーズ、ハムのような薄切り冷肉、レバーパテ、ベーコン、サラミ、牛タン、様々なハンガリー風ソーセージが一般的で、朝食には熱い飲み物が好まれます。



* 昼食



1日では主要な食事であり、通常複数のコースから成り、魚、卵、あるいはレバーなどの冷製または温製の前菜から始まり、次にスープ、主菜へと続きます。



* 夕食

夕食は昼食に比べて主要な食事ではなく、朝食に類似しており、オープン・サンドイッチとヨーグルト、ホットドッグが通常で、単品の料理で済ませる場合が多いです。





ハンガリー料理★パプリカシュチュルケ

1人分

・エネルギー	381kcal
・たんぱく質	22.4 g
・脂質	21.8 g
・炭水化物	22.7 g
・食塩相当量	2.6g

<材 料：2人分>

・鶏もも肉	200 g
・玉ねぎ	1 個
・パプリカ	1 個
・おろしにんにく	少々
・パプリカ粉	大さじ 1
・トマト缶	100 g
・水	200ml
・ヨーグルト	100 g
・塩	小さじ 1/3

<作り方>

- ① 鶏もも肉を食べやすいサイズに切る。
- ② 玉ねぎ、パプリカは1口サイズに切る。
- ③ 玉ねぎ、パプリカ、おろしにんにくを炒める。玉ねぎに火が通ったら、鶏もも肉を加え、両面を色が変わる程度に炒める。
- ④ ③にパプリカ粉を加え、混ぜながら軽く炒める。
- ⑤ ④に水、トマト缶、塩を加え弱火で10分～15分煮込む。
- ⑥ 最後にヨーグルトを加え1分煮たら出来上がり。



今回の料理はハンガリー料理、パプリカシュチュルケです。ハンガリーの一般的な家庭料理で、「ノドケリ」というショートパスタと一緒に食べる人が多いそうです。ハンガリー料理は唐辛子などの調味料を使い、辛い料理が多いです。今回のレシピは唐辛子の種類の中でも辛みがないパプリカを使った料理です。

パプリカはカプサンチン（色素成分）が含まれ、抗酸化作用が強く、肌の老化を防ぐ効果があると言われています。日焼けが気になってくる季節にいかがでしょうか？

はいやく栄養士 石田